献立のお知らせ

平成３１年 ３月 ３１日 ～ 平成３１年 ４月 １３日

事務局長	次長	所長	作成者

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
ご飯 小松菜味噌汁 さわらの照り焼き 切干大根の炒め煮 卵サラダ	ご飯 卵味噌汁 鶏肉の塩麹炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーの ごま風味和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鯵の焼き魚 あさり豆腐 もやしの ピーナッツ和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 とり天 人参の真砂煮 めかぶ酢	ご飯 わかめスープ ハンバーグ カレー風味ソテー きゃべつ サラダ	ご飯 チンゲン菜味噌汁 めばるの みりん漬け焼き じゃが芋の炒り煮 ふきの酢みそ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 蟹クリームコロッケ かぼちゃサラダ きゃべつの 塩炒め
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 豆腐味噌汁 ほっけの 生姜みそ焼き えびしゅうまい カリフラワーサラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 おでん つくね焼き 菜の花の ごま和え	ご飯 えのき味噌汁 黒目抜の煮魚 なすのみそ炒め もやしの ゆかり和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 チキンソテー プチグラタン ブロッコリー サラダ	牛肉うどん きゅうりの なめこ和え 焼き餃子	ご飯 棒ふ味噌汁 ぎんぼうの 粕みそ焼き ふきの炒め煮 焼きなす	ご飯 シチュー アスパラサラダ プレーンオムレツ

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

＊＊＊＊＊『ごぼう』について＊＊＊＊＊

ごぼうは食物繊維をバランスよく含む健康食材です。
他の野菜に含まれる食物繊維は水に溶けない不溶性が多いですが、ごぼうは不溶性（リグニン）・水溶性（イヌリン）をともに多く含んでいます。

～ごぼうと相性のいい食べ合わせ～

ごぼう＋ごま
ごぼうの食物繊維とごまの腸を潤す作用が便秘解消に。

ごぼう＋玉ねぎ
ごぼうのコレステロールを減らす作用と玉ねぎの血液をさらさらにする作用が生活習慣病予防に。

魚っこが美味しかったです。残さないで全部食べました。

高木 隆男 様

※メニュー
ご飯・えのき茸味噌汁
ぎんぼうの塩麹焼き・白和え
里芋の煮ころがし

藤崎町社協デイサービスセンター